

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ТА АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

УДК 796:378-057.87

Гавриленко А.Ф.¹, Гринько В.М.²

¹студ. гр. 102-МКТ-Д24, Український державний університет залізничного транспорту

²наук. керівник – викл., Український державний університет залізничного транспорту

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УКРАЇНІ

Професійне здоров'я здобувачів вищої освіти є важливим компонентом їхньої підготовки до майбутньої професійної діяльності. Це поняття охоплює фізичне, психічне та соціальне благополуччя здобувачів вищої освіти, що сприяє їхній здатності ефективно навчатися і адаптуватися до вимог освітнього процесу [1].

Основні фактори, що впливають на професійне здоров'я здобувачів вищої освіти:

Фізичне здоров'я: підтримка нормального рівня фізичної активності, профілактика захворювань, правильне харчування та дотримання режиму праці і відпочинку.

Психічне здоров'я: стресостійкість, розвиток емоційного інтелекту, формування адекватного ставлення до стресових ситуацій та навчальних навантажень.

Соціальне благополуччя: наявність здорового соціального середовища, підтримка від сім'ї, друзів та викладачів, інтеграція в студентські колективи.

Адаптивна фізична культура в Україні. Адаптивна фізична культура (АФК) є спеціалізованою системою фізичного виховання, яка спрямована на інтеграцію осіб з обмеженими можливостями здоров'я у фізичну активність. В Україні цей напрям активно розвивається з метою забезпечення рівного доступу до фізичної активності для всіх, незалежно від фізичних можливостей [2].

Основні завдання адаптивної фізичної культури:

Реабілітація: допомога в відновленні фізичних можливостей осіб з обмеженнями через спеціально підібрані вправи.

Соціалізація: сприяння інтеграції осіб з інвалідністю у суспільне життя через спільну фізичну активність.

Профілактика захворювань: запобігання розвитку хронічних хвороб через підтримання фізичної активності.

Розвиток фізичних здібностей: покращення фізичної форми відповідно до можливостей кожної особи.

АФК в Україні часто реалізується в закладах вищої освіти як частина програм фізичного виховання, спрямованих на підтримку здоров'я здобувачів вищої освіти з особливими потребами. Вона також грає роль у професійній підготовці фахівців з реабілітації та фізичного виховання, які працюють з людьми з обмеженими можливостями.

Тому розвиток професійного здоров'я здобувачів вищої освіти і АФК в Україні є важливими аспектами створення інклюзивного і здорового суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гальченко Г. І. Принцип природовідповідності як утвердження пріоритету духовно-моральної складової у вихованні особистості (соціально-філософський аналіз): дисертація канд. філос. наук: Харків, 2005. 212 с.

2. Гринько В.М.; Шепеленко Т.В.; Сапегіна І. О.; Дорош М.І. Навчання студентів за принципом природовідповідності на прикладі фізичного виховання. V Correspondence International Scientific and Practical Conference «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities» held on February 17th, 2023. Vienna, Austria. С. 754-756